

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



10月から高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

時 10/1(木)～R9.2/28(日)(年末年始は各医療機関の診療日による)

所 指定医療機関

対 本市に住民票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた

①接種時に満65歳以上のかた

②接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

料 自己負担金 7,800円

※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種となります。

備 【接種方法】 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(②の場合)を持参し、接種してください。

【接種回数】 上記期間内に1回

※対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。(接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。)

◆生活保護受給者 受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類

◆市民税非課税世帯 ①～④のいずれか1つ

①令和8年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者です)

②令和8年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者です)

③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)

【上記①～③の確認書類を医療機関へ持参できない場合の手続】

④自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)

【郵送申請】 申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。※申請期限:R9.2/12(金)(当日消印有効)

【来所申請】 即日発行。窓口開設時間は、8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く) ※申請期限:R9.2/26(金)

【申請場所】 〒030-0962 佃二丁目19-13感染症対策課(元気プラザ内) 〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)

【申請書設置場所】 感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎・駅前庁舎(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)・柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

問 感染症対策課(☎017-718-2852)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

「結核予防週間」「非結核性抗酸菌症啓発週間」

9/24(木)～30(水)

結核は昔の病気ではありません!全国で年間1万人以上が発病し、1,400人以上が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。65歳以上の患者が増えており、結核患者の約8割が高齢者です。

- ・風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。
- ・お子さんは、1歳の誕生日の前日までに、BCG予防接種を受けましょう。
- ・睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう。
- ・タバコは免疫力を低下させます。禁煙しましょう。
- ・毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう。
- ・マスク着用を含む咳エチケット、手洗い・手指消毒、こまめな換気を行いましょう。
- ・近年、環境中に広く存在する非結核性抗酸菌によって発症する肺非結核性抗酸菌症の患者が増えています。結核と似た症状を呈することがあるので、症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が義務付けられています。

集団健診の日程をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)



タスキかけシールぼうや

自殺予防週間 9/10(木)～16(水)

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』と言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

問 保健予防課(☎017-765-5285)

～自殺予防のためにわたしたちにできること～

気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ: 早めに専門家に相談するよう促す

見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



＊自殺予防週間パネル展

時 9/10(木)～16(水) 所 駅前庁舎1階エントランススペース

◆こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を確認できます。

料 無料(通信費自己負担)

[URL] <https://fishbowlindex.jp/aomori/>



こころの体温計

◆こころの相談窓口 ひどりで悩まず、ご相談ください。

青森市保健所 保健予防課

(☎017-718-3434/土・日、祝日、年末年始を除く8:30～18:00)

9月は
がん征圧月間

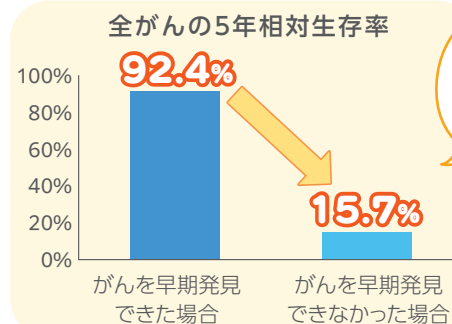
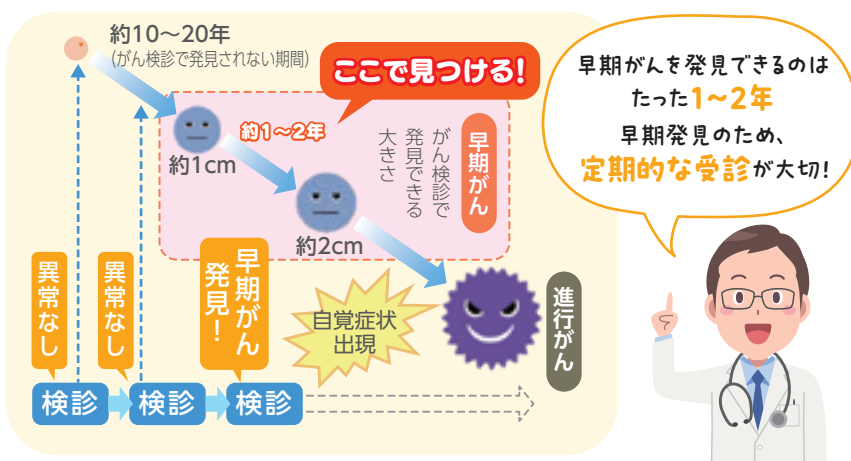
がん検診定期受診は自己投資

公益財団法人日本対がん協会
2026年度がん征圧スローガン

「特に体調不良もなく元気だから」「時間がない」「去年受診したから」など、がん検診の受診から足が遠のいているかたはいらっしゃいませんか。

日本人の2人に1人が生涯でがんになると言われています。多くのがんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。がん検診は、無症状の段階での早期発見に、非常に有用です。症状がない今こそ、がん検診を受けるチャンスです。

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



早期発見・早期治療で約9割が治ります。

※ここでいう「治る」とは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた生存率です。

参考: 国立がん研究センター がん情報サービス

「がんリスクチェック」
(国立がん研究センター 予防研究グループ)



市のがん検診の申込みは2パターン

①個別検診

医療機関を自分で決めたい、自分の予定に合わせて受診日を決めたいかた

市のがん検診が受診できる青森市指定医療機関へ直接連絡し、「青森市のがん検診を予約したい」と伝える。

※医療機関は市HPや元気プラザ備付けのチラシなどで確認できます。



②集団検診

1つの会場で、同日内に複数の検診を受けたいかた

詳しくは、本紙10ページをご覧ください。

40歳以上のかたは 特定健診とセット受診ができます。

集団健診・検診（10月の日程）

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	10/1（木）、4（日）女性のみ、 8（木）・16（金）・17（土）・21（水）・28（水）・29（木） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30

健康診査（R8.4/1～R9.3/31に下記の年齢になるかた）

健 診	対 象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30～39歳の青森市国保加入者		

がん検診など（R8.4/2～R9.4/1に下記の年齢になるかた）

◆対象 本市に住民票のあるかた

健診・検診名	対 象	自己負担金		受付時間
		青森市 国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料※1	無料※1	午前の部※2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診※3	50歳以上（胃部エックス線検査）	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40～59歳	1,020円	1,430円	
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診※5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

※1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加（青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円）
※2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
※3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください（青森市国保加入者1,620円、その他3,250円）。また、令和7年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和8年度の市の胃がん検診は受診できません。
※4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
※5 青森県総合健診センターのみで実施
★上記（※3含む）以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へお問合せください。

申込方法

申込期限は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆市HP 各種健診・がん検診Web申込 ID1003230

◆市LINE公式アカウント
友だち登録し、「手続・便利」タブを選択
→「健診・検診申込」から申込み



青森市公式LINE



市HP
各種健診・がん検診等
WEB申込み

◆電話 下記申込先へ

◆窓口 健康づくり推進課（元気プラザ内）、
浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・医療保険の資格情報・希望健診（検診）名・希望会場を記載の上、下記申込先へ

申込み・問合せ先

健康づくり推進課

〒030-0962 佃二丁目19-13

☎017-743-1745 ㊟017-743-6276

浪岡振興部健康福祉課

〒038-1392 浪岡字稲村101-1

☎0172-62-1114 ㊟0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎70歳以上のかた（誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から）、後期高齢者医療制度の被保険者、生活保護受給者、市民税非課税世帯※のかたは、検診が無料になります。
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

個別健診・検診は直接、医療機関にご予約ください。受診可能な内容は医療機関へお問合せください。

市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります ID1008590

- ①青森市がん検診等受診料免除チケット※
受診前に市への申請が必要です。
- ②介護保険料額決定通知書（令和8年度）
- ③介護保険料納入通知書（令和8年度）
- ④介護保険負担限度額認定証（令和9年7月31日の有効期限）



※…市へ申請をして、免除チケットの交付を受けてください。申請を行うかたは、必ず世帯全員の市民税の申告をしてください。

肺がん検診・結核健診の巡回バス（10月の日程）

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場 所
10/10（土）	9:00～10:00	沖館市民センター（センターまつり内）★
	11:00～12:00	油川市民センター（センターまつり内）★
10/17（土）	11:00～12:00	西部市民センター（センターまつり内）★
10/19（月）	8:30～9:00	北部地区農村環境改善センター前
	9:15～9:45	西田沢公民館前
	10:00～10:30	生協はまなす館駐車場
	11:00～11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前
	13:00～14:00	生協コスモス館駐車場
10/26（月）	8:00～8:30	原別支所前
	9:00～10:00	ユニバース東バイパス店駐車場
	10:30～11:30	生協ひまわり館駐車場
	13:00～13:30	戸山市民センター駐車場
	14:00～14:30	横内市民センター駐車場

★イベントが中止の場合、バス巡回はありませんのでご了承ください。

対 40歳以上（R8.4/2～R9.4/1に誕生日を迎える年齢）のかた

料 無料 ※必要と認められたかたは喀痰検査が追加
（青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円）

備 医療保険の資格情報が確認できるもの（マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、マイナポータル資格情報画面のいずれか）を持参の上、当日直接会場へ

問 健康づくり推進課（☎017-718-2918） ID1003239



健診結果説明会・特定保健指導

健診結果の見方や健康についてのご相談に、保健師や管理栄養士が個別に応じます。生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導対象のかたも、ぜひご利用ください。

時 9/29（火）、10/26（月）、11/27（金）、12/23（水） 9:00～11:30 所 元気プラザ

対 40～74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた

料 無料

申 各開催日の前日（土・日、祝日の場合はその前日）までに
健康づくり推進課（☎017-718-2941）へ

一日人間ドック・脳ドックを受けましょう

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドックの検査料金の一部を助成しています。

所 市が委託する医療機関など

対 青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、市税に未納のないかた

料 検査料金の3割相当額（自己負担額上限1万1千円）

備 年度中に助成を受けられるのは、一日人間ドック・脳ドックのいずれかです。オンライン申請でも受付中。詳しくはお問合せください。

申 医療機関に予約し、受診する2週間前までに、
国保医療年金課（☎017-773-0181）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ



市HP

医師による不妊専門相談 要予約

時 9/9（水）13:30～14:30 所 対象者に別途お知らせ 人 2組（申込順） 料 無料

申 9/2（水）までに、

あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984／土・日、祝日を除く）へ



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか？

申問 健康づくり推進課(☎017-718-2912、📠017-718-2942、📠017-718-2918)

体力づくり講座 料 無料 備 公共交通機関でお越しください

場所	開催日時／内容	人員／持ち物
沖館市民センター (①③2階 中会議室 ② 1階 和風学習室) 申 初参加のかたは 前日までに、☎☎へ	①9/2(水) ②9/17(木) ③10/7(水) 10:00～11:30 ①③椅子に座って行う運動 ※①のみ健康チェック(推定 野菜摂取量、握力測定) ※健康チェックを希望のか たは9:45までに受付 ②寝て行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ ゴムボール(100円のもの など)、②はヨガマット またはバスタオル持参
元気プラザ 申 9/3(木)までに、☎☎へ	①9/8(火) ②9/15(火) ③9/29(火) ④10/6(火) 10:00～11:15(2つ選択) ①～③椅子に座って行う筋 力トレーニング・健康体操 ④寝て行う筋力トレーニング など	人 ①～③50人(抽選) ④30人(抽選) 備 ④ヨガマットまたはバス タオル持参 ※当選者に9/7(月) までにご連絡します。
西部市民センター 3階 申 ①は直接会場へ (申込不要) ②は前日までに☎☎へ	9/9(水) 10:00～11:30 ①椅子に座ってできる筋力 トレーニング・健康体操 ②健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物・ 内履き持参。動きやすい 服装でお越しください。
油川市民センター 2階フィットネスルーム 申 初参加のかたは 前日までに、☎☎へ	9/10(木) 10:00～11:15 椅子に座って行う筋力ト レーニング・ストレッチなど	備 汗拭きタオル・飲み物・ 内履き持参。動きやすい 服装でお越しください。
滝内福祉館 申 前日までに、☎☎へ	9/16(水) 10:30～11:45 健康チェック・椅子に座っ て行う筋力トレーニング・ ストレッチなど	人 35人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物持 参。動きやすい服装でお 越しください。
中央市民センター 中会議室2 申 9/1(火)～前日までに、 ☎☎へ	9/24(木) 10:00～11:30 椅子に座って行う筋力ト レーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物持 参。運動靴・動きやすい 服装でお越しください。
古川市民センター 3階 会議室 申 前日までに、☎☎へ	9/28(月) 14:00～15:30 椅子に座って行う筋力ト レーニング・ストレッチなど	人 30人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物持 参。運動靴・動きやすい 服装でお越しください。

中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 9/10(木) 10:00～11:30 所 中央市民センター 中会議室2
内 骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動など 人 20人(申込順) 料 無料
備 汗拭きタオル・飲み物・運動靴持参。動きやすい服装でお越しください。
申 9/1(火)～前日までに、☎☎へ

青空ウォーク&青空トーク！

時 9/11・25(金) 10:00～11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ正面玄関前 集合
内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を適宜周回
※雨天時はカクヒログループスーパーアリーナ2階ランニングコースをウォーキング
料 無料 ※雨天時は施設使用料がかかります。
備 【協賛】青森県養鶏協会 ※10月までにご参加いただいたかたのうち、参加回数
の多いかたに「青森たまご」を進呈。飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装
でお越しください。※雨天時は内履き持参
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 9/25(金) 10:00～11:30 所 ドリームプラザ自由ヶ丘
内 健康チェック、体操など 料 無料
備 汗拭きタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
申 9/24(木)までに、☎☎へ



知って得する！
血管いきいき講座 要予約

- ★健康チェック(血圧、推定野菜摂取量、尿ナトリウム)
- ★家計も健康も守る血管いきいき技アリ3選(保健師による講話)
- ★おトクを手に入れる食事術(栄養士による講話)
- ★お家のお味噌汁の塩分量チェック

時 9/25(金) 10:00～10:30健康チェック、10:30～12:00保健師・栄養士による講話
所 東部市民センター 2階 大会議室・視聴覚室
対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた 料 無料
申問 9/18(金)までに、申込みフォームから申込み、または
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

あおもりまると2026健康チャレンジ

運動や食生活、禁煙など「8つのチャレンジコース」から自分の生活習慣目標を決め、30日以上連続して取り組むことで生活習慣を改善する、誰にでも簡単にできる健康づくりです。

時 11/30(月)まで 料 無料
備 市内生協店舗にパンフレットを設置
申 9/20(日)までにはがき、Webで申込み
問 青森県生活協同組合連合会事務局
(☎017-766-1521)



ヘルステックを活用した予防サービス事業 要予約
簡易型「QOL健診」青森市×弘前大学

推定野菜摂取量や体組成・立ち上がりテストなどの健康・体力チェック、健康相談(要予約／1人20分程度)

時 9/30(水) 13:30～15:30
所 元気プラザ 人 20人(抽選) 料 無料
申問 9/1(火)～7(月)に、健康づくり推進課(☎017-718-2909／土・日除く)
または、元気プラザ1階窓口へ



QOL健診&クアオルトウォーキング 要予約

簡易型QOL健診を受けたあと、クアオルト(ドイツ式健康ウォーキング)を体験し、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。市の効果検証において、クアオルトウォーキング後の血圧低下が見られました。

①簡易型QOL健診(その場で結果が分かります)
②脈拍や体表面温度を測りながらの浅虫地区のウォーキング(4km程度)
※天候などにより、QOL健診のみ実施となる場合あり

時 9/19(土) 9:15～13:00 所 ゆ～さ浅虫 4階会議室
対 高校生以上のかた(医師から運動制限されているかたを除く)
人 20人(申込順) 料 無料(昼食希望者は1,000円)
申問 9/16(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912、📠017-743-6276)へ

薬剤師による健康教室／健康相談 要予約
薬局を活用したセルフケア・セルフメディケーションについて

日常の体調管理から市販薬の適切な活用方法まで、どのように薬局を利用すべきか、セルフケア・セルフメディケーションの基本と注意点を簡単に解説します。

講師：坂井義人さん(青森調剤薬局 薬剤師・代表取締役)

時 9/16(水) ①健康教室13:00～14:00、②健康相談14:00～15:00
所 沖館市民センター 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料
申問 ①は9/15(火)まで、②は9/9(水)までに、
申込みフォームから申込み、または
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム



スポーツ教室 要予約

教室名		開催日時	対象／人員／料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200(申込順)			
中高齢者運動塾 申 受付中		金曜日10:00～12:00 (月3回)	対 介護認定を受けていない 50～70代のかた 人 10人程度 料 2,000円
モルック体験会 申 受付中 ※申込順		9/12(土)・27(日) 10/4(日)・31(土) 13:00～15:00	対 足し算、引き算が できるかた 人 20人 料 1回500円
夜ヨガ教室 申 受付中 ※申込順		9/5・19・26(土)※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:10～どなたでも参加可	対 小学4年生以上 人 各15人 料 月3,000円 1回1,200円
朝ヨガ教室 申 受付中 ※申込順		9/9(水)7:00～ ※1時間程度	人 20人 料 1回500円
太極拳教室 申 受付中 ※申込順		9/11・18・25(金) 10/16・23・30(金) 18:30～20:30	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
初心者のための弓道教室 申 9/1(火)～10/11(日)		10/14(水)～11/20(金) 水・金曜日(全10回) 19:00～21:00	対 18歳以上 人 10人 料 3,800円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ※毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。			
夏場の体力維持と 下肢の機能向上 トレーニング・パート2 申 当日参加OK		9/5(土)10:00～12:00 場所:多目的室A 講師:篠原博さん (県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	料 1,000円 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
キッズノビティ (上級) 申 事前申込必須		9/4・25(金)・29(火) 17:15～18:15 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 月3,000円 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参
キッズノビティ (中級) 申 事前申込必須		9/4・25(金)・29(火) 16:00～17:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 月3,000円 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参
キッズノビティ (初級) 申 当日参加OK		9/5(土) 11:00～11:45 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 500円 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参
●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525			
ゴルフ教室 申 HP・電話で受付中		9/5・12(土)10:00～12:00 9/13(日)・19(土) 13:00～15:00 計4回 予備日 9/26(土) 10:00～12:00	料 月4,000円 ペア割500円引き
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106			
小学生野球教室 申 受付中		9/4(金)・15(火) 18:00～20:00(17:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円
ジョグ&ウォーク 記録に挑戦! 申 事務所受付で受付		営業日の9:00～22:00 走行距離に応じて 500kmごとに賞状を進呈、 1000kmごとに粗品を進呈	対 ジョギングコース利用者 料 年会費200円 ※別途利用料金が かかります

＊ 60分で変化を実感!健康ツヤ声セミナー 要予約

歌・話し方・会話スキルをサポート
講師:柿崎有砂さん(ボイストレーナー)
時 ①9/8(火)19:00～ ②9/26(土)10:00～
所 カクヒログループスーパーアリーナ マルチスペース
人 20人(申込順) 料 1回2,000円
備 飲み物持参、年間スケジュールは二次元コードからご覧ください。
申 二次元コードから申込み
問 カクヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)



申込みフォーム

見え方などのお悩みに関する相談教室
～見え方で気になることはありませんか?～ 要予約

見えにくさからくる生活・学習面での困りごとへの対処方法、視覚支援
グッズの紹介や学級での指導方法などについて相談できます。
時 電話受付またはメールで日時を決定
所 県立盲学校ロービジョン相談支援センター
対 本人、保護者、学校教員など 料 無料
申 事前に、県立盲学校ロービジョン相談支援センター
(☎017-726-2239／土・日、祝日を除く9:00～16:00、
✉sodan-mou.sh@asn.ed.jp)へ



9月は認知症月間

国では、「認知症に関する正しい知識」と「認知症の人に関する正しい理解」を深めるために、9月を「認知症月間」と定め、様々な取組を行っています。

認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。認知症の人たちのメッセージから、ともにできることを考えていきましょう。

◆認知症の人のメッセージ

「認知症になってもやりたいことはある。いろいろな人と話がしたい。」「そのまんまの人間でいたい。手をつないで、やれることは頑張ってやりましょう。」

＊ 図書館展示

- 時 9/1(火)～10/2(金) ※休館日を除く
所 市民図書館 7階ロビー
内 認知症のかたが書いた本やその家族の介護経験の本などの展示・貸出



＊ 認知症サポーター養成講座in駅前スクエア

- 時 9/24(木)10:00～11:30(9:30～開場)
対 認知症について学びたいかた

＊ 認知症サポーターステップアップ講座in駅前スクエア

- 時 9/24(木)13:30～15:00(13:00～開場)
対 認知症サポーター養成講座受講歴のあるかた

所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア 人 各20人程度 料 無料
申 9/18(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

認知症の人や家族の想い、認知症の基礎知識や対応の仕方を学びながら、私たちにできることを考えましょう。9/19(土)～24(木)までは、駅前スクエアで認知症に関するパネル展示などを行います。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

若年性認知症の人と 要予約
家族のおしゃべり会「ゆるっと会」

若年性認知症のご家族やご本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換や物づくりなどを行っています。途中参加・退室も可能です。

時 9/13(日)13:30～15:30 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 10人程度 料 無料
申 問 9/11(金)までに、
高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

認知症ケアパス
～認知症の医療や介護等の情報～を活用ください

認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症の診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載した「青森市認知症ケアパス」を作成しています。高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課窓口での配付、または市HPからダウンロードできます。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206) ID 1002804

認知症家族介護者交流会 要予約

認知症のご家族を介護するかたの勉強会[講師:青森県作業療法士会]、交流会を開催します。勉強会の内容は認知症の進行予防、運動などです。

介護の体験談や悩みを話し合い、介護のヒントを得たり、気持ちの整理をしませんか。専門職が介護相談にも応じます。

時 9/5(土)10:00～11:30
所 デイサービスみちのく(港町二丁目10-15)
対 現在認知症のご家族を介護しているかた、過去に介護していた経験のあるかた、認知症について学びたいかた
人 10人 料 無料
申 問 9/4(金)までに地域包括支援センターみちのく(☎017-765-0892)へ

まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ ※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 問 高齢者支援課（☎017-734-5326）

実施場所	開催日時	内 容
浪岡老人福祉センター （1階 多機能室（大広間）） 9:30～受付	①9/2（水） ②9/16（水） 10:00～11:00	①今日も元気にさわやか体操！ ②体力測定をしてみよう！
サンロード青森 （1階 サンホール） 10:30～受付	①9/8（火） ②9/29（火） 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ！ ②体力測定
シーナシーナ青森 （1階 フードコート） 10:00～受付	①9/9（水） ②9/16（水） 10:30～11:30	①運動で楽しくリフレッシュ！ ②ココロもぽかぽか！寿永体操
アウガ （①1階 駅前スクエア ②5階 AV多機能ホール） 10:15～受付	①9/10（木） ②9/28（月） 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操 （いたいぞう！） ②リズムにのって楽しく動こう
生協コスモス館 （1階 イートインスペース） 10:00～受付	①9/11（金） ②9/29（火） 10:30～11:30	①いつまでも元気にいよう 健康づくり ②まちなかハッスル元気体操
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター （2階エレベーター前催事場） 10:00～受付	①9/14（月） ②9/28（月） 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ ②ちょっと寄り道みんなで体操

あすかプラン （見守りを兼ねたごみ出し支援活動）

青森市老人クラブ連合会では、会員のボランティアによる高齢者の見守りを兼ねたごみ出し支援活動「あすかプラン」に取り組んでいます。支援を希望するかた、支援者として活動を希望するかたはお問合せください。

- ◆支援の対象となるかた 日常にごみ出しが困難な65歳以上の単身高齢者または高齢者世帯など
- ◆利用条件 支援を希望するかたと、支援活動が可能な老人クラブ会員との条件が整えば利用できます。
- ※老人クラブの会員以外のかたが支援者として活動を希望する場合は、「ASCA（アスカ）クラブ」への加入が必要です。詳しくはお問合せください。
- ※青森市老人クラブ連合会の活動範囲は青森地区のみです。
- 料 無料 備 この活動は「青森市ボランティアポイント制度」の対象となります。
- 申 問 青森市老人クラブ連合会
（☎017-723-7285／土・日、祝日、年末年始を除く9:00～16:00）へ

ダニが媒介する感染症にご注意を

マダニに刺されることで、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）やつつが虫病などの病気を発症することがあります。農作業や草刈り、レジャーなどでマダニが多く生息する場所に入る場合には、次のことに注意しましょう。

- ・長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さないようにする。
- ・シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。
- ・マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る。
- ・虫除け剤を使用する。
- ・屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないか確認する。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意する。
- ・マダニに刺された場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう。

問 感染症対策課（☎017-765-5282）

「ポリファーマシー」をご存じですか？

ポリファーマシーとは、薬の飲み合わせなどにより副作用を起こしたり、薬を飲み忘れるなど、処方のとおり薬が服用できなくなっている状態をいいます。これは、主に複数の医療機関や診療科の受診により、薬の種類が増えることで同じ効果の薬が処方され、薬全体の把握が困難になることから起こります。薬を正しく服用するために…

◆お薬手帳を1冊にまとめましょう

医師や薬剤師などの専門家が、すべての薬の情報を把握することが大切です。

◆かかりつけ薬局や薬剤師、主治医に相談しましょう

薬の効果や副作用など、心配なことがあれば、かかりつけ薬局の薬剤師や主治医に相談しましょう。

問 国保医療年金課（☎017-718-1146）



AA青森グループ・AA弘前グループ 合同セミナー

『アルコール依存からの回復と希望～お酒で困った人の話～』をテーマに、AAメンバーや関係者によるセミナーを開催します。

※AAとはアルコールクス・アノニマスの略で、飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体です。

時 9/20（日）10:00～15:30（9:30開場） 所 ねぶたの家ワ・ラッセ

対 飲酒の問題をかかえるご本人、そのご家族、支援者など 料 無料

問 AA青森グループ（✉aa.aomori@gmail.com）、保健予防課（☎017-765-5285）

急病診療案内

問 保健予防課
（本庁舎☎017-734-5770）

青森市急病センター（☎017-773-6477）

急病センターは曜日で診療科目・時間が異なります。予約は不要です
ので受付時間内に直接お越しください。

	内科	小児科	外科	診療時間
月	○	休	休	19:00～21:00（20:30受付終了）
火	○	○	○	19:00～22:00（21:30受付終了）
水	休	○	休	19:00～21:00（20:30受付終了）
木	○	○	○	19:00～22:00（21:30受付終了）
金	○	○	休	19:00～21:00（20:30受付終了）
土	○	○	○	19:00～22:00（21:30受付終了）
日	○	○	○	19:00～22:00（21:30受付終了）

5/3～5、12/29～1/3は曜日に関わらず内科・小児科・外科を開設します。（21:30受付終了）

- ◆夜間在宅当番医など（初期救急・症状の軽い患者に対応）
・内科（毎日）…救急病院紹介（消防本部 ☎017-722-2211）でご確認ください。
- ✳ かかりつけ医に関する相談（☎017-777-1501 青森市医師会事務局）
【月～金】9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く
- ✳ 夜間のお薬相談（☎090-5849-4348）【毎日】19:00～23:00
- ✳ あおもり救急電話相談（15歳以上）（☎#7119 または ☎017-718-0289）
【毎日】24時間
- ✳ こども医療でんわ相談（15歳未満）（☎#8000 または ☎017-722-1152）
【月～金】18:00～翌朝8:00 【土】13:00～翌朝8:00 【日・祝】8:00～翌朝8:00
- ✳ 青森県こどもオンライン診療
（☎017-734-9295 青森県こどもみらい課）



救急医療施設の確認は…

◎救急病院紹介 消防本部（☎017-722-2211）

◎医療情報ネット



初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて
初期救急医療施設をご利用ください

- ◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆浪岡地区では、市立浪岡病院（☎0172-62-3111）が急病患者を受け付けています。
- ※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

時間帯	月～土	日、祝日
日中（日・祝日の歯科は9:00～12:00）	医療施設（診療時間は各診療所に直接ご確認ください。）	休日救急歯科
18:00～8:00	夜間在宅当番医など（救急病院紹介（消防本部）へ問合せ）	
19:00～22:00 （月・水・金は21:00まで）	青森市急病センター （曜日によって診療科目が異なります）	

■休日救急歯科（9:00～12:00）（事前に電話で要予約）

診療日	医院名	電話番号	所在地
9/6（日）	熊谷歯科	017-776-5124	古川三丁目
9/13（日）	長谷川歯科医院	017-774-3268	奥野三丁目
9/20（日）	たきや歯科医院	017-742-0939	花園二丁目
9/21（月）	桜庭歯科医院	017-739-7575	青葉二丁目
9/22（火）	つくだ歯科クリニック	017-742-9148	南佃二丁目
9/23（水）	たきさわ歯科クリニック	017-787-1515	油川字浪岸
9/27（日）	ホワイト歯科医院	017-741-8855	佃一丁目

・当番医は変更となる場合があります。
受診の際は救急病院紹介（消防本部 ☎017-722-2211）へご確認ください。